HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書／料理集

ククレットガイド

日立電子レンジ 家庭用
MRH-A300形

このたびは日立電子レンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

もくじ

取扱説明編

料理編

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
⚠警告	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- ⚠ この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。
- 🚫 この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- ● この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

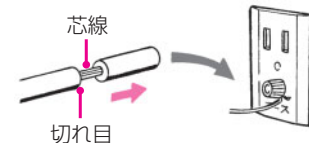
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に廃棄または保管すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

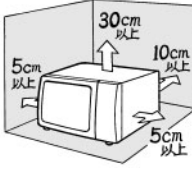
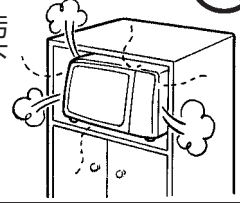
- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
  （冷却が不十分となり、異常動作の恐れ）

- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
  （異常動作、床面の汚れの恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法令で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

- 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法令で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造し、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全のため必ずお守りください）

据え付けるとき

⚠注意

壁との間をあける。
（過熱して発火する恐れ）
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
（過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因）

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけどの原因）

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

- **水平で丈夫な場所に置く。**（振動・騒音・本体落下の原因）
- **ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。**
  （雑音や映像の乱れの原因）
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- **落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。**
  （故障の原因）
- **電源の定格周波数にあった周波数の地域で使用する。**
  定格周波数はキャビネットに貼ってある銘板で確認してください。
  合っていないと表示窓に「50」または「60」が点滅して加熱しません。

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの恐れ）

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
（破裂してけがの原因）

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
（破裂してやけどやけがの原因）

丸皿（ガラス製）に衝撃を加えない。
（破損してけがの恐れ）
特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。

電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
（感電や電波漏れの恐れ）

本体の上に物を置かない。
（過熱してこげ・変形の恐れ）

吸排気口をふさがない。
（過熱して故障の原因）

ドアに物をはさんだまま使わない。
（電波漏れによる障害の恐れ）

ドアに無理な力を加えたり、ぶらさがらない。
（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
（感電やショートして発火の原因）

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
（発煙・火災・やけどの原因）

調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）
レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因）
差込プラグを抜く

使用するとき

⚠注意

食品や飲みものなどを加熱しすぎない。
（突然沸騰して飛び散ることがある）
牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。
加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
（火花〈スパーク〉、故障の原因）

- **食品を加熱しすぎない。**
  （少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油、あんなどはこげ、燃える恐れ）
  少量の食品をオート調理で加熱しないでください。クックレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。

- **缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。**（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- **加熱室が空のまま加熱しない。**
  （異常高温になり故障の原因）

- **乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。**
  （やけどの恐れ）

- **鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。**（燃える恐れ）

- **ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。**
  （やけどの恐れ）

- **あたため で飲みものを加熱しない。**
  （沸騰してやけどの恐れ）

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。
（燃える恐れ）

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

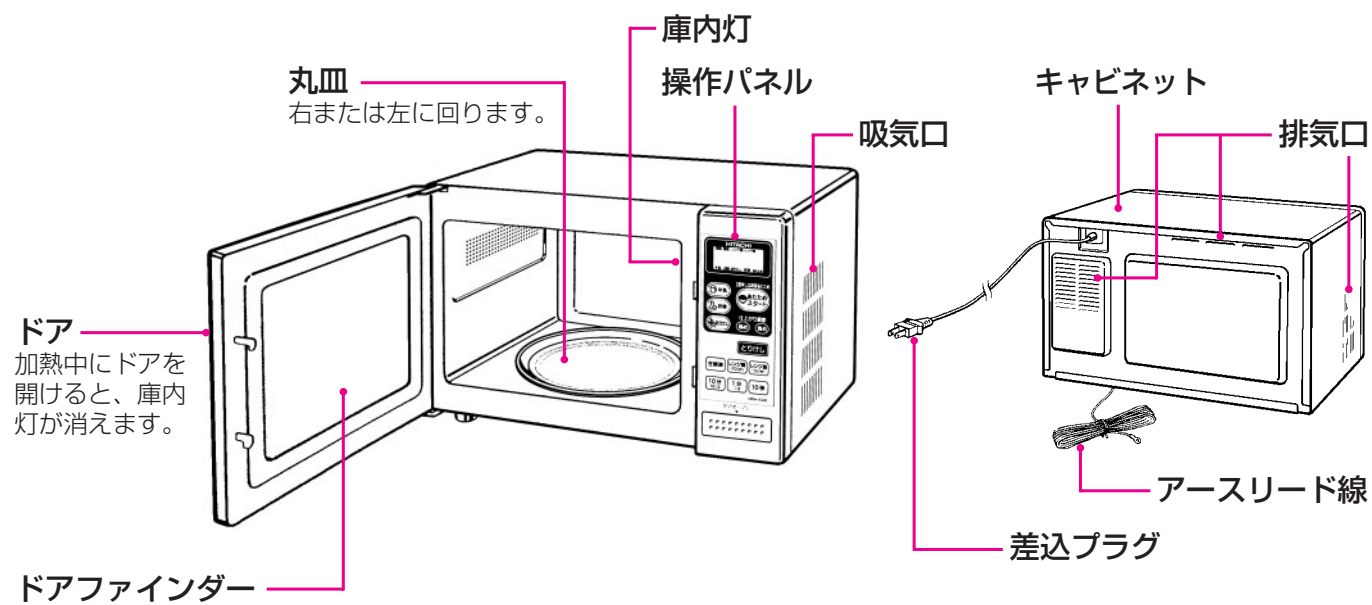
⚠警告

ぬれ手で差込プラグの抜き差しはしない。
（感電やけがの恐れ）

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
（火災の原因）

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
（やけど・感電の恐れ）

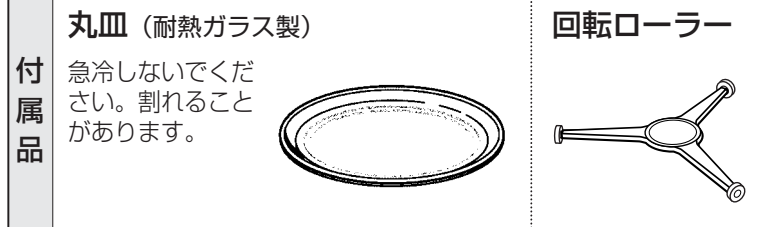
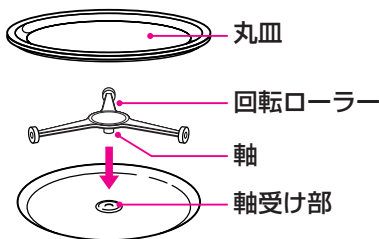
各部のなまえとはたらき

各部のなまえ

付属品

回転ローラーと丸皿は、いつも加熱室の底部にセットしておいてください。

回転ローラーの軸を、加熱室底部の軸受け部に軽く回してセットし、その上に丸皿をのせます。

※丸皿を回転ローラーにきちんと合わせてください。

付属品	丸皿（耐熱ガラス製）	回転ローラー
	急冷しないでください。割れることがあります。	

手動調理

手動調理キー ➔ 14～17ページ

料理に合わせて出力を選びます。

生解凍 ：生ものの冷凍食品を解凍するときに使います。

レンジ弱 ：押すと出力200Wにセットできます。

レンジ強 ：押すと出力550Wにセットできます。

タイマーセットキー ➔ 8ページ

加熱時間や 生解凍 の分量(グラム)をセットするときに使います。

レンジ強 レンジ弱 加熱時間は19分50秒までセットできます。

リレー加熱のとき、 レンジ弱 は89分50秒（1時間29分50秒）までセットできます。

生解凍 の分量（グラム）は10～600gまで設定できます。

操作パネルのはたらき

表示窓

仕上がり調節、加熱方法、加熱時間を表示します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間設定の必要がありません。

ワンタッチオートキー

キーを押すだけで自動的に加熱します。

あたためキー ➔ 10・11ページ

あたため、解凍あたためのとき使います。

オートメニューキー ➔ 12・13ページ

牛 乳 お 酒 ：分量に合わせて押します。
1～3本（杯）までセットできます。

おひたし ：葉・果菜を調理するときに使います。

仕上がり調節キー ➔ 8ページ

オート調理 あたため 牛 乳 お 酒 おひたし と手動調理 生解凍 のとき、用途や好みに応じて使います。

スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

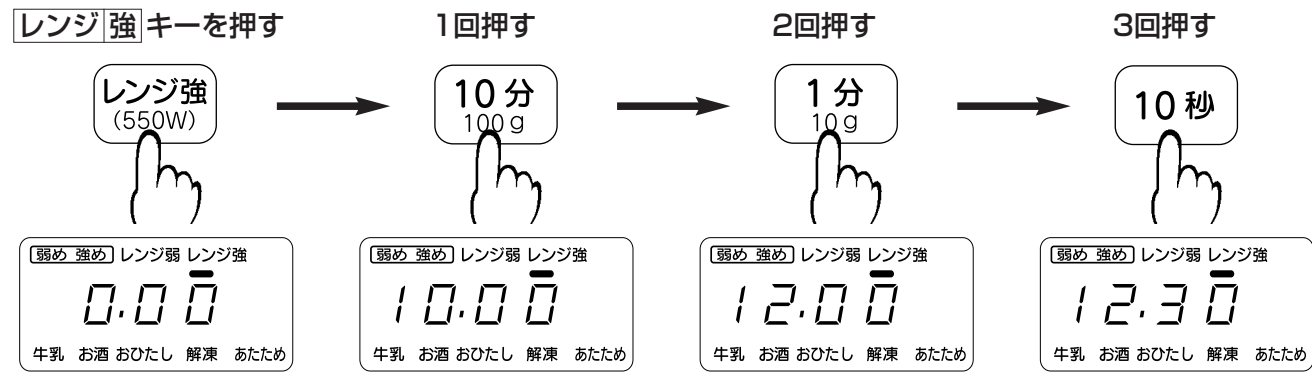
とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

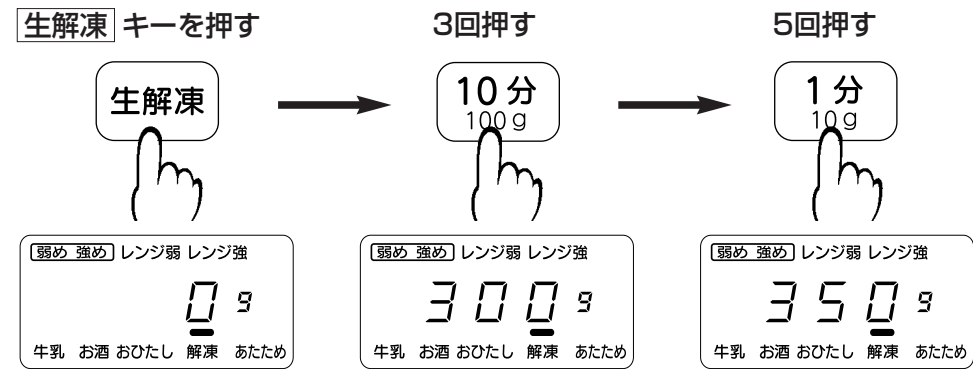
ドアオープンボタン

押すとドアが開きます。

手動調理のときのタイマーの合わせかた

例：レンジ強で12分30秒に合わせる場合

●19分50秒までセットできます。
●レンジ強とレンジ弱のリレーのときに、レンジ弱は89分50秒までセットできます。

分量(グラム)のセットのしかた

例：生解凍 350gに合わせる場合

●生解凍は600gまでセットできます。

知っておいていただきたいこと

オート調理について
差込プラグをコンセントに差し込んでから、センサーが正しく働くまで約1分かかりますので、約1分待ってから調理してください。

仕上がり調節キーについて
オート調理 あたため 牛乳 お酒 おひたし と手動調理 生解凍 の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。
弱め、「標準」(表示なし)、強め の3段階に調節できます。
通常は「標準」になっています。

(あたための場合)

●調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
●仕上がり調節は、あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。牛乳 お酒 おひたし 生解凍 の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品を丸皿に置く位置は
丸皿の上に、はみ出さないように置いてください。
食品がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について
加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ" とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

使える容器、使えない容器

	容器の種類	○印は使える。×印は使えない。	説明
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×	ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の短時間のあたためだけに使えます。
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○	ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○	耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	×	耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、生解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。
ラップ類		○	耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。
金属容器、金串、アルミホイルなど		×	電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

あたため

器に盛ったままで、ご飯やお総菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

あたための使いかた （1度押し：あたため 2度押し：解凍あたため）

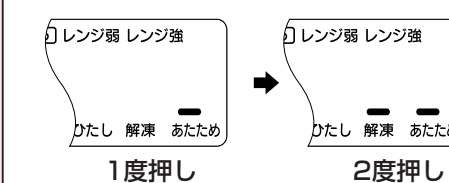
（八宝菜の場合）

食品を入れる

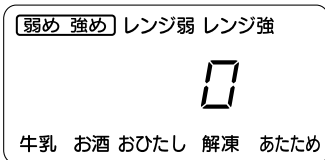
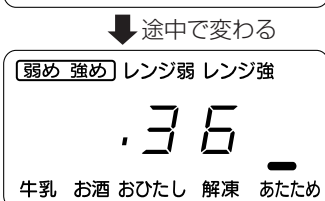
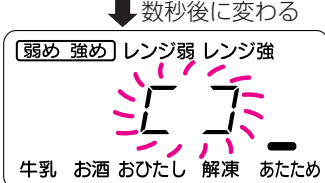
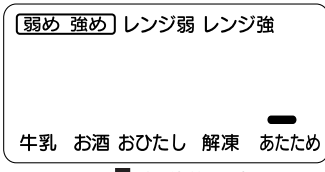
1 あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

キーを押すごとにセットが変わります。

1度押し　2度押し

1度押しは常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2度押しは冷凍保存の食品を解凍してあたためます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

- **あたため キーは、ドアを閉めて5分以内に押してください。**
  5分を過ぎるとスタートしません。
  ドアを開閉して あたため キーを押してください。
- **牛乳のあたためは 牛 乳 を、お酒のあたためは お 酒 を使います。**
  （12ページ参照）

あたためのコツ

1回の分量は
1～2人分です。（11ページ参照）
分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は陶磁器や耐熱性容器を
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて
冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしませんが、いか、えび、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、必ずラップやふたをします。ラップをするときはゆとりをもって端の方を1cmくらいあけます。
また、冷凍食品の解凍あたためは、種類によってラップやふたをします。

仕上がり調節は
あつめに仕上げたいときや分量が多いときは 強め を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは 弱め を使います。
弱め から 強め まで3段階に調節できます。（8ページ参照）

加熱後、かき混ぜて
めん類、炒めもの、スープやシチューは、かき混ぜます。

いか料理をするとはじける
レンジ 弱 で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 強 で様子を見ながら、さらに加熱します。
- オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

インスタント食品は
22ページを参照して加熱します。

あたため、解凍あたためメニュー

※ー印は解凍あたためのオート調理はできません。手動調理で加熱してください。

オート調理で1回にできる分量は約1～2人分です。　●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無 あたため	おおいの有無 解凍あたため	オート調理	分量	手動調理の目安時間（レンジ 強） あたため	手動調理の目安時間（レンジ 強） 解凍あたため
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	あたため 弱 冷凍は2度押し	150g（1杯 1個）	約1分10秒	2～3分
	チャーハン・ピラフ				250g（1人分）	約2分	4～5分
	カレーライス	●	ー	あたため 冷凍は2度押し	400g（1人分）	3分～3分30秒	6～7分
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●		250g（1人分）	2分～3分	4～5分
	マカロニグラタン		ー		200g（1人分）	約2分	約4分30秒
焼きもの／揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	×	●	あたため 冷凍は2度押し	100g（1人分）	約1分20秒	約3分30秒
	餃子				150g（5個）	約1分30秒	約5分
	焼きとり		×		150g（5串）	約2分	5～6分
	天ぷら・フライ				100g（2～4個）	約1分	約2分
	コロッケ			あたため 弱 冷凍は2度押し	150g（2個）	50秒～1分10秒	2分30秒～3分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	ー	あたため 冷凍は2度押し	200g（1人分）	約2分	約4分30秒
	酢豚・八宝菜		ー		300g（1人分）	約3分	4～5分
	ミートボール		●		100g（1人分）	約1分20秒	約2分30秒
煮もの／蒸しもの	野菜の煮もの・おでん	×	ー	あたため 冷凍は2度押し	200g（1人分）	2分～2分30秒	約5分
	煮魚		ー		100g（1切れ）	約1分	約2分
	シューマイ		●		200g（10～13個）	約1分30秒	3～4分
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	ー	あたため 冷凍は2度押し	150ml（1杯）	1分30秒～2分	2～3分
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	あたため 冷凍は2度押し	200g（1人分）	約2分	約5分

（1ml＝1cc）

■**まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。**
レンジ 強 で加熱してください。

	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30～40秒	底の紙を取って水にくぐらせ、ゆとりをもたせてラップで包む。
	冷凍あんまん・肉まん		80g（各1個）	1分～1分30秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	30～40秒	包装をはずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
	パン類		80g（1～2個）	20～40秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	約1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
	ほうれん草・いんげん		200g	約2分30秒	
	スイートコーン	●	300g（1本）	6～8分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでぴったり包む。
	枝豆・かぼちゃ		200g	約4分	

オートメニュー 牛乳／お酒

お酒や牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

牛乳 お酒 の使いかた

食品を入れる

（牛乳1杯の場合）

1 牛乳 キーを押す

■2杯(本)あたためるときは2度押しします。

キーを押すごとに1➡2➡3とセットできます。
1は1杯(本)、2は2杯(本)、3は3杯(本)をあたためるときに使います。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

牛乳 お酒 のコツ

容器に八分目まで入れて
お酒の徳利のときはくびれた部分より、1cmほど下まで入れます。

置きかたは
●牛乳1杯のときは、丸皿の中心に置きます。
●徳利1本のときは、丸皿の中心からはずして置きます。
●2、3杯(本)のときは、周囲に等間隔に置きます。

（牛乳1杯） （徳利1本）

仕上がり調節キーの使い分け
弱めから強めまで3段階に調節できます。（8ページ参照）

仕上がりがぬるかったときは
レンジ強で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

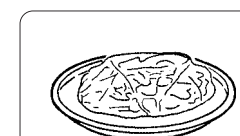
びん詰は必ず栓を抜いて

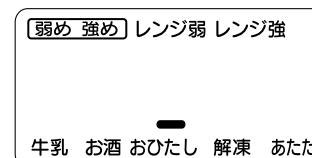
1回の分量は1～3杯(本)です 1ml=1cc

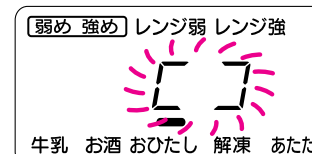
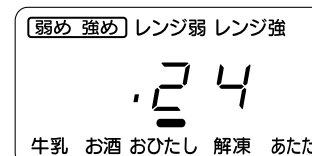
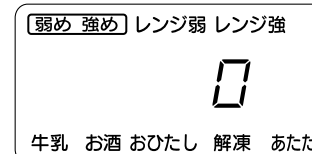
メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安(レンジ強)
お酒	お酒	130ml(徳利1本)	40秒～1分
		180ml(徳利1本 コップ1杯)	50秒～1分10秒
甘酒		150ml(1人分)	50秒～1分10秒
牛乳	牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分30秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分20秒

オートメニュー おひたし

おひたし の使いかた

食品を入れる

（ほうれん草の場合）

1 おひたし キーを押す

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

おひたし のコツ

1回の分量は100～500gまで

直接丸皿にのせて
ラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

仕上がり調節キーは
やわらかめにしたい場合は強め、固めにしたい場合には弱めにします。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理では、上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

あたため キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す
空焼きを防止するため、5分を超えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

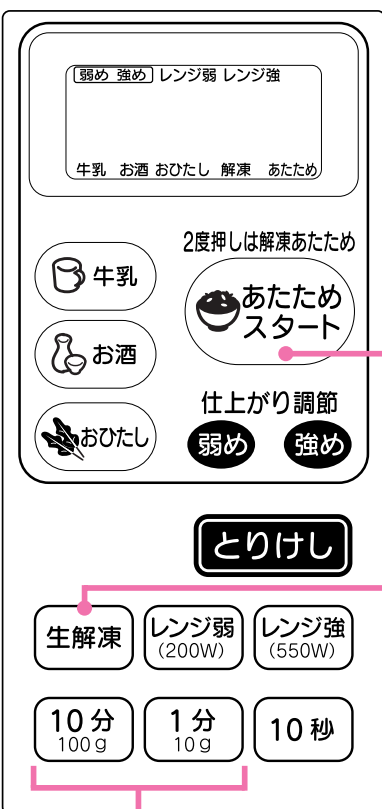
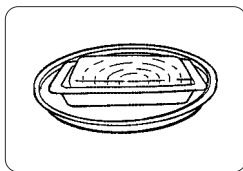
加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

手動調理

生ものの解凍

生で冷凍した肉や魚の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

生解凍の使いかた

食品を入れる

（まぐろのさしみの場合）

1 生解凍 キーを押す

表示：0 g

2 タイマーセットキーで分量（グラム）を合わせる

表示：200 g

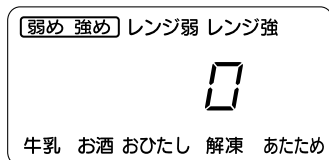
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示：6.00

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

表示：0

●**加熱室は冷ましてから使ってください。**
煮もの料理などの使用後に、加熱室が熱くなっているときは、充分冷ましてから使ってください。

●**発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。**

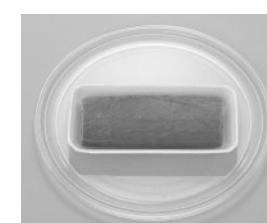
●**加熱中は断続動作音がします。**

生解凍のコツ

さしみとして解凍する場合は
生解凍「標準」
食品の中心が少し凍っている状態に仕上がりますのでサクサクと切りやすく、食卓に出すときに食べごろになります。

肉・魚は仕上がり調節で 強め にして
解凍後すぐに調理するもの・スライス肉などは、解凍後両手で大きくしならせると、はがしやすくなります。また、ひき肉などは、解凍後、4～5個のブロックに割っておくと、ほぐしやすくなります。

冷凍室から出してすぐに解凍
カチカチに凍っているものを解凍します。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍
包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
トレーが丸皿よりはみ出していると、回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。

トレーを使わない場合は
丸皿にクッキングシートかペーパータオルを敷き、ラップなどの包装をはずした食品をのせ、解凍します。

1回の分量は50g～600gまで

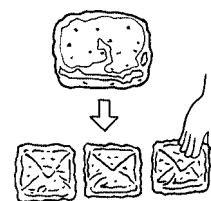
アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細かいところや薄いところに巻きます。
大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。

解凍が足りなかったときやとけかけている食品バラバラに凍っているものは
レンジ弱 で途中様子を見ながら解凍します。

生もののフリージングのコツ

★材料は新鮮なものを選ぶ

★プラスチック製の飾りや敷紙、薬味などは取り除く

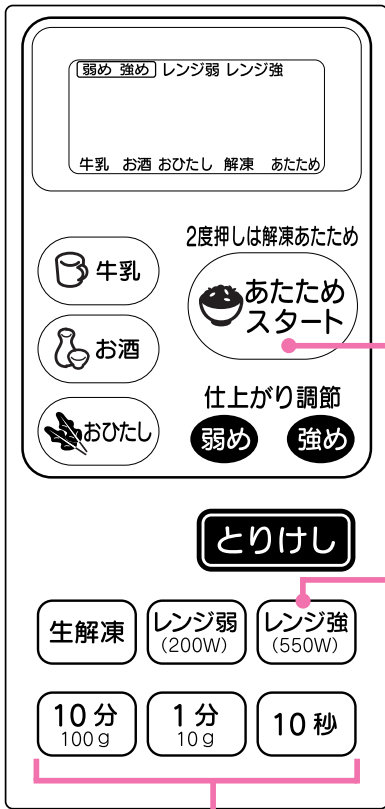
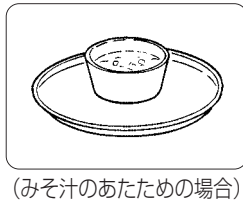
★材料は用途に合わせる
１回分ずつ（200～300g）に分け、３cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★必ず密閉状態で保存する

ラップなどでピッタリ包む。

プラスチック製の袋などに入れ、空気を抜いてピッタリ包む。

★魚の下ごしらえは
一尾の魚はうろこやえら、内蔵を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

手動調理 レンジ

レンジ強 レンジ弱 の使いかた

● 食品を入れる

（みそ汁のあたための場合）

1 レンジ強 キーを押す

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

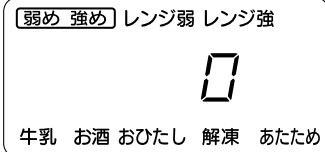
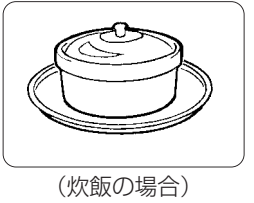
終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終ります。

レンジ加熱の種類
レンジの出力を強火と弱火の2段階に調節できます。

表　示	出　力
レンジ強	550W
レンジ弱	200W相当

レンジ強とレンジ弱のリレー加熱（自動切換）

● 食品を入れる

（炊飯の場合）

1 レンジ強をセットする
1. レンジ強キーを押す
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

※レンジ弱にセットしたときは、❷のレンジ弱キーは受けつけません。

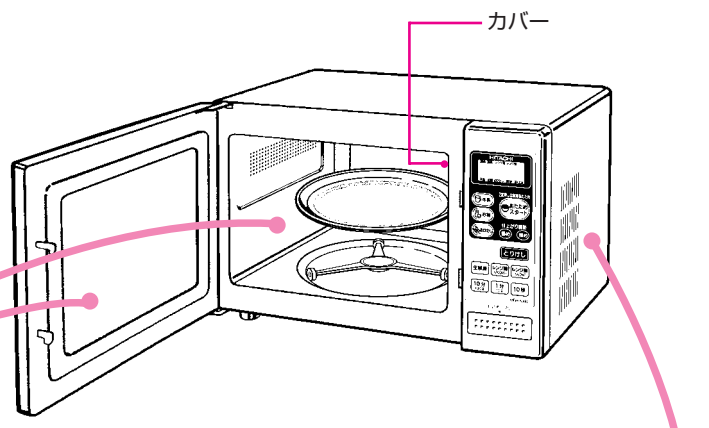
2 レンジ弱をセットする
1. レンジ弱キーを押す
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終ります。

本体・付属品のお手入れ

カバー

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転ローラーの中央を持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

丸皿・回転ローラー

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

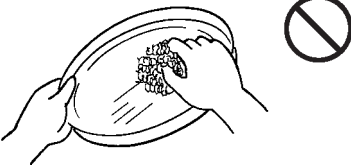
●お手入れのあとは、回転ローラーと丸皿をセットしておいてください。

外　側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

加熱室、丸皿、回転ローラーは金属たわしや鋭利なものでこすらない。傷がついたり、塗装がはがれてさびることがあります。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。

キャビネットやドアに水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
（傷・変形の恐れ）

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。 ●約1時間待っても電源が入りませんか。電源が入った場合は、何らかの原因で保護装置が働いたためです。　本体が壁と近づいていたり、加熱室が空のまま加熱すると保護装置が働く場合があります。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（ククレットガイドで、もう一度確認してください。） ●壁と近づきすぎていませんか。（4ページ参照）
レンジのとき火花（スパーク）が出る	●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●付属品や加熱室内に食品カスがついていませんか。
表示窓に「F21」が表示された	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな……と思ったら

次の場合は故障ではありません

■［あたため］キーを押してもスタートしない	ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして［あたため］キーを押してください。（10ページ参照）
■加熱中「ブン」と音がする	［生解凍］［レンジ弱］のときの断続運転音です。
■ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■丸皿が右へ回転したり、左へ回転したりする。	スタートするときのタイミングにより右または左へ回転します。（料理の仕上がりには、影響ありません。）
■表示窓に「50」または「60」が点滅し、加熱されない	電源と本体の定格周波数が違います。販売店にご相談ください。（4ページ参照）

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
●保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

当社はこの電子レンジの補修用性能部品を製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）
●違った周波数地域にご転居される場合、内部電気部品の取りかえが必要です。取りかえが必要な部品は高圧トランス、高圧コンデンサー、銘板です。お買い上げの販売店にご相談ください。

部品取りかえの費用

	保証期間内	保証期間外
周波数変更に伴う部品代	無料	有料
出張料・修理工料	有料	有料

無料の場合は、必ず保証書の提示が必要です。

静岡県での50Hzと60Hzの境界
50Hz：富士市、富士宮市、富士郡芝川町以東
60Hz：清水市、庵原郡富士川町、
　　　蒲原町、由比町以西

50Hz
60Hz
沖縄

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表（20ページ）の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは［出張修理］

18・19ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立電子レンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34

一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所　在　地
北海道地区	０１１−８３３−５０８８	札幌市白石区東札幌２条４−１−１０
東北地区	０２２−２３２−５０８８	仙台市宮城野区扇町１−１−４５
関東・甲信越地区	０３−３８３４−８５８８	台東区東上野２−７−５（日立家電上野ビル）
中部地区	０５２−７９５−５０８８	名古屋市守山区川宮町５５（日立家電守山ビル）
関西地区	０７８−４３１−５０８８	神戸市東灘区甲南町１−３−８
中国地区	０８２−２３１−５０８８	広島市西区観音新町１−７−１７
四国地区	０８７７−４７−１０８８	坂出市林田町４２８５−１４３
九州・沖縄地区	０９２−２８１−５０８８	福岡市博多区店屋町７−１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

−02A−

ご使用の後に

お客様メモ

料理集

■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。
■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)＝4.18kJ(キロジュール)
容量：1ml(ミリリットル)＝1cc(シーシー)

レンジの便利な使いかた

食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ、レンジ弱 1分〜1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ弱 20〜40秒加熱し、かき混ぜてやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ弱 4〜5分 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは レンジ強 で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(80g)は内臓を取って皿に広げ レンジ弱 4〜5分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

簡単利用

豆腐の水きり

1丁(約300g)を皿にのせて レンジ強 2〜3分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干ししいたけのもどし

容器に干ししいたけ(2〜3枚)とひたひたの水を入れてラップか小皿で落としぶたをし レンジ弱 2〜3分 加熱します。

アイスクリームを食べごろに

カチカチに凍った冷凍アイスクリームは容器に入れ、100gあたり レンジ弱 20〜30秒 で食べごろになります。

インスタント食品

※電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
加熱時間は、高周波出力550Wの時間を目安にします。

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はカップめんの場合300〜400mlを、袋入りラーメンは指示より50ml少なめに入れて図のようにラップをします。(1ml＝1cc) ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ強 4〜6分 袋入りラーメン レンジ強 6〜8分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2〜3ヵ所穴をあけて皿にのせ加熱します。	あたため

こめ

ご 飯

レンジ強 約12分
レンジ弱 約25分

カロリー(1人分)　約260kcal

材料(4人分)
米 …… カップ2(320g)
水 …… 440〜480ml
(1ml＝1cc)

作りかた
❶ 米は洗って容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
❷ レンジ強 約12分 、レンジ弱 約25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ(白がゆ)

レンジ強 約10分
レンジ弱 45〜50分

カロリー(1人分)　約70kcal

材料(4人分)
米 …… カップ½(80g)
水 …… 700ml
塩 …… 少々
(1ml＝1cc)

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ強 約10分、レンジ弱 45〜50分リレー加熱し、塩を加えます。

明太子がゆ

カロリー(1人分) 約100kcal

材料(4人分)・作りかた
辛子明太子(1腹)は薄皮を取ってほぐし、白がゆにのせ、小口切りのあさつき(少々)を散らします。

赤 飯(おこわ)

レンジ強 約16分

カロリー(1人分)　約310kcal

材料(4人分)
もち米 …… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g
ささげのゆで汁・水 …… 280〜320ml
ごま塩 …… 少々
(1ml＝1cc)

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ強 約16分 加熱し、残り時間5〜6分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
• ささげの量は好みで加減します。
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは17ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間　(1ml＝1cc)

米の量	水の量	レンジ強 (リレー加熱)→	レンジ弱
カップ1(160g)	240〜260ml	約 8 分	15〜20 分

●おかゆの水の量と加熱時間　(1ml＝1cc)

米の量	水の量	レンジ強 (リレー加熱)→	レンジ弱
カップ¼(40g)	400ml	約 8 分	約 40 分

赤飯のコツ

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間　(1ml＝1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ強
カップ1(160g)	160〜180ml	約12分

おひたし

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約10分
カロリー（1人分）　約400kcal

材料（4人分）
- さやいんげん……200g
- じゃがいも……大2個（約400g）
- サラミソーセージ（薄切り）……12枚
- プロセスチーズ……60g
- スタッフドオリーブ（薄切り）……12個
- Ⓐ アンチョビー（みじん切り）……8枚
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……¼個（約50g）
- Ⓐ パセリ（みじん切り）……大さじ1
- Ⓐ レモン汁……大さじ1
- Ⓐ こしょう……少々
- オリーブオイル……カップ½
- レモン（くし形切り）……適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み おひたし で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み レンジ強 約7分 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1㎝の半月切りにします。
❸ プロセスチーズは1㎝角のさいの目切りにします。
❹ ボールにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分30秒
カロリー（1人分）　約10kcal

材料（4人分）
- ほうれん草……200g
- 糸がつお、しょうゆ……各少々

作りかた
❶ ほうれん草は葉先と根元を交互にしてラップで包み おひたし で加熱します。
❷ ①を水でとってアク抜きし、食べやすい長さに切って器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

キャベツの酢づけ

加熱時間の目安　約2分30秒
カロリー（1人分）　約20kcal

材料（4人分）
- キャベツ（ひと口大に切る）……200g
- Ⓐ 酢……大さじ2
- Ⓐ しょうゆ……大さじ1
- Ⓐ 砂糖、ごま油……各小さじ½
- Ⓐ ラー油、赤唐辛子（小口切り）……各少々

作りかた
❶ キャベツはラップで包み おひたし で加熱し、水気をきります。
❷ 容器にⒶを合わせて入れ レンジ強 約40秒 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やします。

おひたしのコツ

（他の野菜は11ページ参照）

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに
ラップでぴったり包む

葉・果菜、根菜　加熱時間一覧表

＊印の冷凍食品は、11ページを参照して加熱します。
●印はラップまたはふたをします。

メニュー名	ラップ	分量	加熱時間
ほうれん草＊ 小松菜・春菊 キャベツ・芽キャベツ	●	200g	2分〜2分30秒
カリフラワー・なす グリーンアスパラガス	●	200g	2分30秒〜3分
さやいんげん＊ そら豆・枝豆＊	●	200g	2分30秒〜3分30秒

メニュー名	ラップ	分量	加熱時間
かぼちゃ＊	●	200g	約3分20秒
にんじん さといも	● ●	200g	3分30秒〜4分
さつまいも	●	200g（1本）	3分30秒〜4分
		400g（2本）	6〜7分
ごぼう・大根	●	200g	4〜5分
じゃがいも	●	150g（1個）	4〜5分
		300g（2個）	6〜7分

野菜の煮もの

レンジ強　6〜8分
レンジ弱　30〜50分

酢ごぼう

レンジ強　5〜6分

カロリー（1人分）　約90kcal

材料（4人分）
- ごぼう（細めのもの）……200g
- Ⓐ 白すりごま……大さじ3
- Ⓐ 酢、砂糖……各大さじ1½
- Ⓐ しょうゆ……大さじ½
- Ⓐ 塩……少々
- Ⓐ みりん……大さじ1
- 青のり粉……少々

作りかた
❶ ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5㎝長さに切って酢水につけます。酢（分量外）をふりかけてラップで包みで レンジ強 5〜6分 加熱し、塩少々（分量外）をふります。
❷ 混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉をふります。

さといもの含め煮

カロリー（1人分）約90kcal

材料（2人分）
- さといも……250g
- Ⓐ だし汁……カップ1
- Ⓐ しょう油、砂糖……各大さじ1½
- Ⓐ 塩……小さじ¼

作りかた
❶ さといもはひと口大に切り、塩（分量外）でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶたとふたをし レンジ強 約8分、レンジ弱 30〜40分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

筑前煮

カロリー（1人分）約250kcal

材料（2人分）
- 鶏もも肉（ひと口大に切る）……100g
- にんじん（乱切り）……50g
- ごぼう（乱切り、酢水につける）……100g
- れんこん（乱切り、酢水につける）……50g
- 干ししいたけ（もどして石づきを取る）……2枚
- こんにゃく（ひと口大にちぎる）……½枚
- Ⓐ だし汁……カップ½
- Ⓐ 酒……大さじ1½
- Ⓐ 砂糖……大さじ2
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2弱
- サラダ油……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ強 約6分、レンジ弱 約50分 リレー加熱します。

煮もののコツ

（リレー加熱の使いかたは17ページ参照）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。別売りの炊飯・煮込容器（N-6）を使うと便利です。（6ページ参照）

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やクッキングシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

鶏肉の照り焼き

レンジ強　約4分
レンジ強　約1分30秒

カロリー（1人分）　約530kcal

材料(4人分)
- 鶏もも肉(骨なしで1枚約250gのもの)……1枚
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - しょうが汁……少々

作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れます。
❷ Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、よくなじませてから30分くらいつけ込みます。
❸ 鶏肉は皮を下にして皿にのせ レンジ強 約4分 加熱し、鶏肉を裏返して、はけで Ⓐをぬり、再び レンジ強 約1分30秒 加熱します。

蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ強　4～5分

カロリー(1人分)　約170kcal

材料(4人分)
- 鶏手羽肉(1枚約250gのもの)……1枚
- Ⓐ
  - 酒……大さじ1
  - しょうが汁……少々
- 塩、こしょう……各少々
- Ⓑ
  - みそ……大さじ1½
  - 砂糖……大さじ1弱
  - みりん……大さじ½
  - 酢……大さじ1
- 長ねぎ(みじん切り)……大さじ1½
- しらがねぎ、あさつき(小口切り)……各適量

作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、Ⓐをふりかけ5～10分おきます。

❷ ①の皮を下にしておおいをします。レンジ強 4～5分 加熱して蒸し鶏を作り、そのまま蒸らします。
❸ 容器に合わせたⒷを入れ レンジ弱 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた器に盛り、あさつきをのせます。

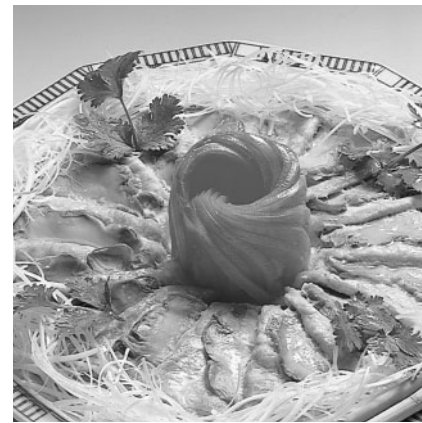
ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ強　約2分

カロリー(1個分)　約120kcal

材料(12個分)
- ベーコン(半分に切る)……6枚(約100g)
- ウインナーソーセージ……6本(約100g)

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ強 約2分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ウインナーソーセージの代わりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。

豚肉とザーサイの蒸しもの

レンジ強　4～5分

カロリー(1人分)　約160kcal

材料(4人分)
- 豚ロース肉(薄切り)……200g
- ザーサイ(かたまり)……100g
- Ⓐ
  - しょうが汁……小さじ1
  - 塩……少々
  - 酒……大さじ2
- 片栗粉……大さじ1
- 卵白……½個分
- ごま油……小さじ½

作りかた
❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きし、水気をきります。
❷ 豚肉もひと口大に切り、Ⓐで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。
❸ 皿にザーサイと豚肉を広げて交互に並べ、ごま油をかけておおいをして レンジ強 4～5分 加熱します。

ポークカレー

レンジ強　約5分
レンジ弱　40～50分

カロリー（1人分）　約320kcal

材料(2人分)
- 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)……100g
- Ⓐ
  - じゃがいも(乱切り)……小1個(約100g)
  - 玉ねぎ(くし形切り)……½個(約100g)
  - にんじん(乱切り)……小½本(約50g)
- Ⓑ
  - カレールー……小½箱(約60g)
  - 水……カップ1～1¼
- サラダ油……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。
❷ 容器に Ⓑを入れてふたをします。レンジ強 約5分 加熱し、かき混ぜてルーをとかします。
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして レンジ強 約5分、レンジ弱 40～50分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 肉は鶏肉や牛肉を使って、チキンカレーやビーフカレーにしてもよいでしょう。
- カレールーだけでなく固形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。

肉じゃが

レンジ強　約6分
レンジ弱　約50分

カロリー（1人分）　約330kcal

材料(2人分)
- 牛肉(薄切り、3cm幅に切る)……100g
- じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……2個(約300g)
- 玉ねぎ(くし形切り)……⅓個(約100g)
- Ⓐ
  - だし汁……カップ1
  - しょうゆ……大さじ2弱
  - 砂糖、酒、みりん……各大さじ1
- サラダ油……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、じゃがいも、玉ねぎをサッと炒めます。
❷ 容器に①とⒶを入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ強 約6分、レンジ弱 約50分 リレー加熱します。

煮もののコツは25ページを参照

リレー加熱の使いかたは17ページを参照

魚介

魚介類の解凍

生解凍

あさりのワインの蒸し

レンジ強　3分30秒～4分30秒

カロリー(1人分)　約30kcal

材料
あさり(殻つき)……約400g
白ワイン……大さじ3
バター……適量
パセリ(みじん切り)……少々

作りかた
❶ あさりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、ラップまたはふたをします。
❸ レンジ強 3分30秒～4分30秒加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
• ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

えびのケチャップ煮

加熱時間の目安　約6分
カロリー(1人分)　約130kcal

材料(4人分)
冷凍大正えび(殻つき)……約200g
Ⓐ 酒……大さじ2
長ねぎ(みじん切り)……½本
しょうが(みじん切り)……1かけ
にんにく(みじん切り)……½片
塩……少々
Ⓑ トマトケチャップ……大さじ4
片栗粉、サラダ油……各大さじ1
豆板醤、砂糖、しょうゆ……各小さじ1
鶏がらスープ(顆粒状のもの小さじ½をとく)……カップ½
ごま油……少々

作りかた
❶ えびはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 生解凍 で解凍します。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って深めの皿に入れ、Ⓐで下味をつけます。
❸ ②にⒷを加えてよく混ぜ、ラップまたはふたをして レンジ強 約6分 途中かき混ぜながら加熱し、ごま油を加えて混ぜ、炒めた青菜などと一緒に盛り合わせます。

〔ひとくちメモ〕
• 生解凍 のコツは15ページを参照します。

いかの三種盛り

加熱時間の目安　約9分

材料(4人分)
冷凍いか……300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子……½腹(約50g)
酒……少々
〈うにあえ〉
練りうに……大さじ1
卵黄……½個分
酒……少々
〈木の芽あえ〉
白みそ……大さじ1
砂糖、だし汁……各小さじ1
木の芽(みじん切り)……4枚

作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 生解凍 で解凍します。
❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• 生解凍 のコツは15ページを参照します。

卵

ベーコンエッグ
巣ごもり卵

いり卵

レンジ強　40～50秒

カロリー　約90kcal

材料(1個分)
卵……1個
Ⓐ 砂糖……小さじ½
塩……少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ強 40～50秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ハム入りスクランブルエッグ

レンジ強　1分30秒～2分
レンジ強　約30秒

カロリー(1個分)　約110kcal

材料(4人分)
卵(ときほぐす)……2個
Ⓐ バター(きざむ)……大さじ½
ハム(5mm角に切る)……50g
生クリーム……大さじ2
塩……少々
砂糖……小さじ½
こしょう……少々

作りかた
❶ 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
❷ レンジ強 1分30秒～2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ強 約30秒 加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ弱　2分～2分30秒

カロリー(1個分)　約110kcal

材料(1個分)
卵……1個
ベーコン(1cm角に切る)……⅓枚
玉ねぎ(薄切り)……少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。
ラップまたはふたをし レンジ弱 2分～2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を レンジ強 で加熱すると破裂します。
必ず レンジ弱 で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• レンジ弱 でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

お菓子&ソース

いちごジャム

レンジ強	8～10分
レンジ強	約4分

カロリー一約550kcal

材料
いちご……200g
Ⓐ｛砂糖……100～150g
　レモン汁……大さじ1
　サラダ油……1～3滴

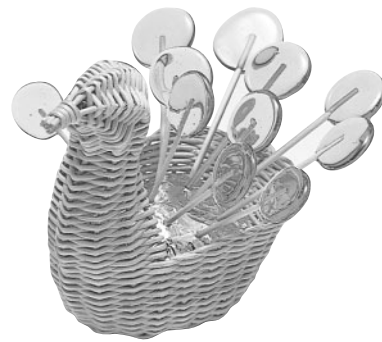
作りかた
❶ いちごは洗ってヘタを取り、⅔量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
❷ レンジ強 8～10分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ強 約4分 加熱します。

ジャムのコツ

●煮つめるので、ラップまたはふたはしません。

●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。

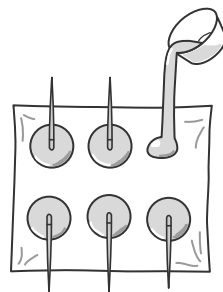
●加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。

●砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

べっこうあめ

レンジ強 2分10秒～2分50秒

カロリー　約150kcal

材料
砂糖……大さじ4
水……大さじ1

作りかた
❶ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ強 2分10秒～2分50秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❷ 熱いうちに①をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

チーズチップス

レンジ強 3分40秒～4分10秒

カロリー　約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する)……3枚
Ⓐ｛白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ レンジ強 3分40秒～4分10秒 途中様子を見ながら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 型抜きで工夫をするときれいです。
• とろけるタイプのチーズでは、できません。

大福もち

レンジ強 30～50秒

カロリー(1個分)　約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ強 30～50秒 加熱します。
ふくらんだもちの上に、ひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

ひと味ちがう **ソース&クリーム**

洋風料理やおやつにかかせないソースとクリームも電子レンジにおまかせください。ふだんよく使う3つを紹介しましょう。

ホワイトソース

カロリー(カップ1)　約420kcal

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ強 で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ強 で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶ 小麦粉､バターを加熱 レンジ強	約1分	約1分40秒	約2分
	❷ 牛乳を加えて加熱 レンジ強	3～4分	5～7分	10～12分

カスタードクリーム

カロリー　約630kcal

材料(シュークリーム9～10個分)
牛乳……カップ1
Ⓐ｛小麦粉(薄力粉)……大さじ1
　コーンスターチ……大さじ1
　砂糖……40g
卵黄(ときほぐす)……2個分
Ⓑ｛バター……20g
　バニラエッセンス……少々

作りかた
❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ強 4～5分 、途中よくかき混ぜながら加熱します。Ⓑを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

カラメルソース

カロリー　約230kcal

材料
Ⓐ｛砂糖……60g
　水……大さじ2
水……大さじ1

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶ を入れ レンジ強 3分30秒～4分30秒 様子を見ながら加熱し､カラメル色になったら水を加えます｡(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

(1ml=1cc)

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)	食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

仕　様

電　　　　源	交流100V、 50Hz または 60Hz いずれか専用
消　費　電　力	1,050W
高 周 波 出 力	550W、200W相当
発 振 周 波 数	2,450MHz
外　形　寸　法	幅485×奥行336×高さ285mm
加熱室有効寸法	幅300×奥行316×高さ188mm
ターンテーブル直径	245mm
質　量（重量）	約13.0kg（50Hz）、約12.5kg（60Hz）

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※メニュー表示等の待機電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
　サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　　－　　　－　　　）

ご購入年月日：　　　年　　　月　　　日

愛情点検

● 長年ご使用の電子レンジの点検を！

●電子レンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか		お願い
	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この電子レンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

 NH104709-02・9809 2